

A

zelar pela nutrição  
do seu filho

## EMENTA CRECHE

Semana 30 outubro a 3 novembro				Alergénios
2ª	Sopa do Dia	Creme de cenoura com coentros	iogurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com coentros com frango(6) ou perca (6,7)		
	Prato	Arroz de perca (7)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
	Sobremesa	Fruta da época		
3ª	Sopa do Dia	Creme de feijão-verde	iogurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com pescada (6,7) OU perú (6)		
	Prato	Perú assado no forno com batatinhas-4,6	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz (3,4)		
	Sobremesa	Fruta da época		
4ª	<b>FERIADO NACIONAL</b>			
5ª	Sopa do Dia	Creme de couve coração	Papa de cereais (2,4,6)/fruta láctea (2) ou não láctea	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de couve coração com pescada (6,7) ou frango (6)		
	Prato	Bifinhos de frango estufados com cenoura e massinhas (4,6)	Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Batido de fruta (2)+ pão com queijo (2,4)	
	Vegetariano	Cozido de grão com legumes, soja e massinhas(3,4,6)		
	Sobremesa	Fruta da época		
6ª	Sopa do Dia	Creme de couve-flor	iogurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de couve-flor com maruca (6,7) OU perú (6)		
	Prato	Empadão de peixe (4,7)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
	Sobremesa	Fruta da época		

\* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.



Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mouronho ON1976

## A

zelar pela nutrição  
do seu filho

## EMENTA CRECHE

Semana de 6 a 10 novembro				Alergénios
2 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de brócolos	logurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de brócolos com frango (6) ou peixe galo (7)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
3 <sup>a</sup>	Prato	Almondegas vitela em molho de legumes com arroz de cenoura (4, 12)	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Vegetariano	Almondegas de soja em molho de legumes com arroz de cenoura (3,4,12)	Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	
4 <sup>a</sup>	Sobremesa	Fruta da época	logurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Sopa do Dia	Creme de couve coração	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
5 <sup>a</sup>	Sopa do Berçário *	Sopa de feijão verde com cenoura	Papa de cereais (2,4,6)/fruta láctea (2) ou não láctea	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Prato	Creme de feijão-verde com pescada (7)	Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Batido de fruta (2)+ pão com queijo (2,4)	
6 <sup>a</sup>	Sobremesa	Fruta da época	logurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Sopa do Dia	Sopa alho francês	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
6 <sup>a</sup>	Sopa do Berçário *	Creme de alho francês com vitela (6)	logurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Prato	Esparguete à bolonhesa (4,6)		
6 <sup>a</sup>	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (3,4)	logurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremçoço; (14) crustáceos
	Sobremesa	Fruta da época		

\* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

Semana 13 a 17 novembro				Alergénios
2 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Sopa de abóbora com espinafres	iogurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com perca (7) ou peru		
	Prato	Massada de perca (3,6,7)		
	Sobremesa	Fruta da época	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
3 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de feijão com lombardo	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de lombardo com peru (6)		
	Prato	Perna de peru assada com batata doce (3,4,6)	Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	
	Vegetariano	Feijoada com tofu, legumes e arroz branco (3)		
	Sobremesa	Fruta da época		
4 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Sopa nabijas	iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de nabiça com red-fish (7)		
	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre (1,4,7)	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
	Sobremesa	Fruta da época		
5 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de cenoura com xuxu	Papa de cereais/fruta láctea (2,4) ou não láctea (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura e xuxu com vitela (6)		
	Prato	Vitela assada com massinhas e legumes (4)	Papa de cereais láctea (2,4) OU Batido de fruta (2) + pão com queijo (2,4)	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, abóbora, courgete e arroz branco (6)		
	Sobremesa	Fruta da época		
6 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de bróculos com coentros	iogurte natural (2)/Fruta	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de bróculos com coentros com solha (7)		
	Prato	Filete de solha assada com batatinhas douradas (4,7)		
		Sobremesa		

\* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mourinho ON1976

## A

zelar pela nutrição  
do seu filho

## EMENTA CRECHE

Semana de 20 a 24 novembro				Alergénios
2 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Sopa de abóbora com couve coração	logurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora e couve coração com frango (6) ou maruca (7)		
	Prato	Strogonoff de frango com molho abóbora e tomate e arroz de cenoura (4, 6)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
	Vegetariano	Arroz malandrinho de feijão, legumes (6)		
	Sobremesa	Fruta da época		
3 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de espinafres	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de espinafres e abóbora com red-fish (7) ou peru (6)		
	Prato	Filetes de peixe galo com batata doce assada (3,7)	Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	
	Sobremesa	Fruta da época		
4 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de couve-flor	logurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de couve-flor com pescada (2) ou vitela (6)		
	Prato	Strogonoff de vitela com jardineira (4,6)	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
	Sobremesa	Fruta da época		
5 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de courgete com grão	Papa de cereais/fruta láctea (2,4) ou não láctea (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de courgete com coentros peru (6) OU red-fish (7)		
	Prato	Filetes de red-fish panados no forno com arroz de espinafres (4,6,7)	Papa de cereais láctea (2,4) OU Batido de fruta (2) + pão com queijo (2,4)	
	Sobremesa	Fruta da época		
6 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de xuxu com cenoura	logurte natural (2)/Fruta	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de xuxu com cenoura com frango (6) ou solha (7)		
	Prato	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (4,6)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + iogurte(2) ou leite (2)	
	Vegetariano	Grão estufado com legumes, seitan com arroz branco (3)		
	Sobremesa	Fruta da época		

\* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

## A

## zelar pela nutrição do seu filho

### EMENTA CRECHE

Semana de 27 a 30 novembro				Alergénios
2 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de abóbora com coentros	iogurte natural (2)/Fruta/aveia	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com coentros com frango (6) ou maruca (7)		
	Prato	Empadão de maruca com legumes (com bebida vegetal) (3,4,6,7)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	
	Sobremesa	Fruta da época		
3 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de couve flor e cenoura	Papa de cereais/fruta (bledina) láctea ou não láctea (2,4,6)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de couve-flor e cenoura com red-fish (7) ou peru (6)		
	Prato	Coxinhas de frango desossadas estufadas com feijão e massinhas (4,6)	Papa de cereais láctea (bledina) (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	
	Vegetariano	Tofu estufado com feijão, cenoura, cougette e massinhas (3,4,6)		
	Sobremesa	Fruta da época		
4 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de grão com espinafres	iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de espinafres com pescada (2) ou peru (6)		
	Prato	Brás de pescada, legumes e batata-doce (4,6,7)	Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	
	Sobremesa	Fruta da época		
5 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de nabiças	Papa de cereais/fruta láctea (bledina) (2,4) ou não láctea (4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de nabiças peru (6) OU red-fish (7)		
	Prato	Vitela de panela desfiada com arroz de cenoura	Papa de cereais láctea (bledina) (2,4) OU Batido de fruta (2) + pão com queijo (2,4)	
	Vegetariano	Rancho vegetariano com seitan e batatinhas		
	Sobremesa	Fruta da época		
6 <sup>a</sup>	Sopa do Dia	Creme de xuxu com cenoura	iogurte natural (2)/Fruta	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos; (7) peixe; (8) moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
	Sopa do Berçário *	Creme de xuxu com cenoura com frango (6) ou solha (7)		
	Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre (4,6,7)	Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + iogurte(2) ou leite (2)	
	Sobremesa	Fruta da época		

\* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.